

# 員工心理衛生健康促進與自我照護- 自殺防治與身心狀態探索及技巧

演講地點: 葡萄王生技股份有限公司

演講時間: 112年06月06號

演講者: 張仁典

雲林縣虎尾國中/專任輔導教師

育達科技大學/社會工作系/兼任講師

諮商心理師(諮心字第4781號)



1. 雲林縣立虎尾國中/專任輔導教師
  2. 育達科技大學/社工系兼任講師(社會團體工作/兒童與青少年社會工作/多元取向助人技巧/諮商理論與實務/社會心理學)
  3. 教育部/大專院校合格部定講師(講字第145614號)
  4. 苗栗地方法院/程序監理人
  5. 台灣更生保護協會苗栗分會/外聘督導/接案心理師
  6. 社團法人金門縣康復之友協會/外聘督導/特約心理師
  7. 法務部矯正署/雲林第二監獄與少觀所/兼任心理師
  8. 法務部矯正署/苗栗看守所家庭支持方案/接案心理師
  9. 世界展望會-嘉義、雲林、彰化、3縣市團體諮商與探索體驗教育課程/特約心理師
  10. 金門縣政府、雲林縣政府、嘉義市政府、苗栗縣政府4縣市團體諮商與探索體驗教育課程特約老師
  11. 各縣市大專院校/國中小/社福機構/公部門單位/輔導諮商相關課程特約老師
- 專長: 青少年諮商、親職教育、表達性藝術治療、團體諮商、自殺防治/危機處理、團體探索體驗教育
- 學歷: 國立嘉義大學/輔導與諮商研究所畢  
中華民國高考及格/諮商心理師(諮心字第4781號)  
雲府衛諮商執字第1091110317號  
108/109年中輟輔導績優學校人員  
110年雲林縣友善校園優秀輔導人員獎



## 今日菜單

1. 企業職場自殺防治
2. 員工的情緒該如何承接住
3. 與員工對話的實務工作經驗
4. 危機處理與對話輔導技巧
5. 祝福與結束

01

青年自殺的主要因素  
憂鬱傾向、罹患憂鬱症 (41.3%)

02

青年自殺的主要因素  
感情因素 (30.2%)

03

青年自殺的主要因素  
家庭議題 (20.9%)

04

台灣2020-2022年  
0-30歲自殺死亡人數已連續2年增加

我的好同事，你怎麼了？  
發生了什麼事？

# 自殺的預測因子—看完你的感覺是？

- 年齡：隨著年齡的增加，自殺的風險也增加，特別是
  - 超過45歲
- 性別：男性風險高於女性
- 過去曾有精神疾病
- 過去曾有自殺行為
- 有自殺或自殺企圖的家族史/曾經目睹家庭暴力的經驗



- 有失落（如失去工作、經濟、人際關係、生理或認知能力）和健康問題的壓力
- 有情緒障礙症、物質濫用及思覺思調症或邊緣性人格障礙症
- 情緒低落或憤怒、無望感、無助感、罪惡感、焦慮、失眠、注意力衰退等
- 認知僵化和問題解決能力不足
- 社會孤立或社會支持不足
- 衝動控制問題
- 活躍的自殺想法和相關行為

## 氣場

自殺行為的核心危機因子

### 絕望感

扮演了決定性角色，高絕望感會提高4倍的自殺風險

### 衝動性

容易讓企圖自殺轉成自殺死亡



# 自殺防治應該要知道的大事

葡萄王生技的每個員工要知道基礎的神經科學—腦功能與疾病



自殺與疾病都被汙名化—沒有人是局外人  
早期生命經驗很重要

1

關係——連結相當重要

2

當事者選擇自殺, 有民眾是贊成的  
前額葉發展-要到20歲後才會發展成熟

3

# 自殺防治應該要知道的大事

自殺不是單一因素所造成的



15-30歲—跳樓/上吊/燒炭---女性  
15-30歲—燒炭/上吊-----男性  
15-30歲—110年有800人次有重覆自殺意念與行為  
108年進校安通報的危機案件量為1910件

1

1. 割腕  
2. 藥物  
3. 跳樓

2

18-30歲—26.8個自殺個案, 會有1個自殺身亡

3

主要發生  
危險因素

憂鬱症  
情感關係  
環境適應  
心理健康不佳

# 非自殺性自傷的特徵



## 長期性議題

有歷史：常是重複與習慣性自傷，或已進行一段時間  
無法以「短期內暫停自傷」為目標

3

自傷 ≠ 自殺

本質不同，但有關連

自傷以青少年與青年為主

若長期維持自傷，自殺身亡的比率也增加

2

女性 > 男性

群聚現象

1

對自己進行傷害，但並沒有真的要結束生命

## 自傷與傷人

- 中度/嚴重自傷傾向個案，較容易伴隨攻擊行為
- 自傷者的傷人/憤怒/攻擊，往往是一種悲傷失落的反應

恐怖情人/愛情關係中的自傷與傷人

挫折/信念瓦解/失衡

自我保護機制

沒有獲得期望的支持

擔心失去未來

自責/悔恨

低自尊/低自我效能/無力感/罪惡感

目中無人/不成熟的社會行為/思想偏誤

何謂自傷

## 自殺/自傷個案的實務困難——諮商與輔導僵局

談自傷管理？  
談心理疾患管理？  
談重要關係議題？

述情障礙  
個案難以報告自己的  
內隱經驗

難以靠近  
自傷行為背後的情  
緒狀態

建立關係的困難  
不穩定

不知該如何轉化自  
傷行為

老師的自我情緒調  
節

## 自殺/自傷個案的實務困難——系統合作

自傷行為不會立  
即消失

難以避開的自我  
羞愧

衝突與矛盾的  
輔導目標  
教育 vs 輔導  
支持 vs 療癒

自傷行為讓系統  
感到焦慮

隱藏的自殺危機

# 危機過後



企業職場危機個案核心議題與實務工作



**核心議題1**  
難以調節的心理痛苦

**氣結：隱而未說的訊號**  
自傷/自殺行為的內在運作模式



## 核心議題2 難以述說的心理痛苦

### 述情障礙 Alexithymia

- 亦譯為「情感表達不能」或「情感失語症」
- 是指個體在與他人互動中，缺乏辨識、轉譯及表達個人主觀情緒狀態與情緒想法的缺陷

#### 辨識感受困難 difficulty identifying feeling

- 缺乏辨識感受的能力
- 缺乏區辨伴隨著情緒喚起所產生的身體化感知

#### 描述感受困難 difficulty describing feeling

- 是指缺乏對他 / 她人描述自身感受之能力

#### 外向式思考 externally oriented thinking

- 意指外向式分析傾向的思考 / 認知型態不探求事件背後意義與體驗感受

## 童年逆境經驗測驗

## ACES量表



從自殺或自我傷害及有議題的孩子身上，透過十題的情境更深入了解孩子的傷是如何形成的？  
創傷與說不出的苦背後有多少故事是需要被人讀懂與理解的



Watt、Ceballos、Kim、Pan與Sharma (2020) 的研究顯示，ACE分數大於4以上的大學生，個體容易有高度焦慮與憂鬱傾向，且通常具有生理發炎與神經系統方面的生理疾病。

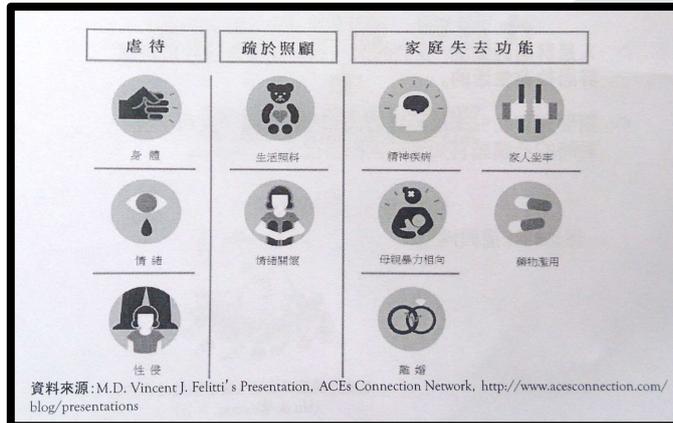


我們想瞭解您的童年經驗。請閱讀以下题目的敘述，  
若符合您的經驗，請圈選 ① 是；若不符合您的經驗，請圈選 ② 否。  
請依照您的直覺圈選。



在您十八歲以前，您是否覺得 / 感覺 / 認為：

# 童年經驗的情境因素



# 童年經驗帶來的影響

與沒有 ACE 的個體相比，具有至少 4 個 ACE 的個體發生健康風險是增加的

其中包含了酗酒問題，以及有問題的藥物使用



ACE與以下物質濫用相關行為有關：

- 過早飲酒
- 成年後的酗酒問題
- 過早吸菸
- 處方藥使用
- 長期或曾經非法藥物使用、自陳成癮

## 童年逆境經驗測驗

## ACES量表

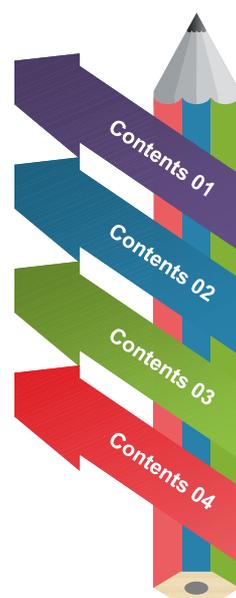
1. 您的父或母或其他住在家裡的大人，時常（或常常）對您咒罵、羞辱、侮辱、說輕蔑的話、或做任何行為讓您覺得您可能會有任何肢體上的傷害？ ① 是 ② 否
2. 您的父或母或其他住在家裡的大人，時常（或常常）推您、抓您、摑掌、朝您丟東西、或甚至是打您讓您身上有傷痕瘀血或嚴重受傷？ ① 是 ② 否
3. 您的父或母或其他住在家裡的大人，時常（或常常）以您不喜歡的方式碰觸您的身體，或是要您碰觸他／她的身體，或是要求您做任何性相關的行為像是口交、肛交、或是性交？ ① 是 ② 否
4. 您覺得家庭裡沒有一個人愛您、認為您是重要或特別的，或是您覺得家裡的人並不彼此照料、彼此間並不親密或是支持對方？ ① 是 ② 否
5. 您沒有足夠的食物吃、需要穿髒衣服、覺得沒有人會保護您，或是您的父母因為喝太醉了或是濫用藥物毒品導致疏忽對於您的照顧，像是您生病時沒有帶您去看醫生？ ① 是 ② 否



## 童年逆境經驗測驗

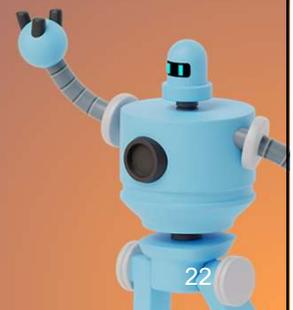
## ACES量表

6. 您是否失去一位親生父親或親生母親因為離婚、棄養、或其他原因？ ① 是 ② 否
7. 您的母親（或是繼母）是否時常被推、抓、打、踢踹、被丟東西、或甚至是被人拿刀子威脅？ ① 是 ② 否
8. 您是否有和有酒癮問題或是藥物毒品問題的人一起住過？ ① 是 ② 否
9. 和您住在一起的人是否有憂鬱症或其他心理健康疾病、或是否有人曾經嘗試自殺？ ① 是 ② 否
10. 您的家庭（或和您一起住的人）是否有人曾經入獄？ ① 是 ② 否



# 長期在壓力反應之中 難以好好面對世界

評估自我在生活中的身心狀態循環



22

# 失去連結：對世界感受到不信任



不信任他人

懷疑基本人際關係



不信任自己

受損的自我



他人的支持關係可以左右創傷的結果

從創傷到復原

## 自殺意圖評估

自殺慾望	自殺能力	自殺意圖	緩衝
自殺意念 自殺自己和(或)殺別人	過去自殺企圖(自殺未遂方式)	正在計畫中	立即的支持系統
心痛	接觸過他人自殺事件	已有計畫 清楚自殺方式	社會支持系統
無望感	過去或現在的暴力狀況	已有自殺準備行爲	計畫未來
無助感	方便取得自殺工具	強烈表達想死意圖	在意與助人者的關係 @電話輔導員 對生死感到矛盾
覺得是別人的負擔	藥酒癮	/	自殺違反基本價值或信仰
覺得被困住了 (行爲、情緒與認知層面)	精神狀況 1. 情緒大變 2. 缺乏真實感		意圖的感受
覺得無法忍受的孤單	極端躁動 1. 非常焦慮 2. 睡眠減少		

## 陪伴同事與自我的六大目標

Target 1  
聚焦助人關係/增進問題意識

· 提供有效具安全感的治療關係/在治療關係中促發心智化能力/重新界定主述

Target 2  
降低無效轉移/增進關係意識

· 減少重複的惡性循環 · 包括助人關係、過去依附、現在人際/親密關係、社群與環境

Target 3  
增加情緒調節能力

· 協助個體發展有效的情緒調節能力/自主性與維持接近性的平衡

Target 4  
修復過去依附關係

· 修復過去的依附關係/重新發展Proximity maintenance、Safe have、Secure Base

Target 5  
建立新的依戀連結

· 發展有效的人際行為與依戀關係/Proximity maintenance/Safe have/Secure Base/創傷知情的社群或情境

Target 6  
發揮依戀天賦

· 解讀與覺察ACA帶來的天賦/使命 · 重新理解過去的ACA經驗 · 促發新的行動與決定

## 台灣平交道模式

停

停止自我的失控情緒

看

這是誰的問題

聽

當事者的內在想要的是甚麼

走

做出新的選擇

# 降低自殺危機/自傷行為

## 三大原則

**舒緩**  
心理痛苦

01  
Step

**承接**  
高品質的依附關係

02  
Step

**觸機**  
促發轉機的機會

03  
Step

## 舒緩

### 同理反映的方式與原則

**主動**

主動進行「反映」甚過於「問問題」

**共振**

讓大腦與對方共振，專注且溫柔的看著對方

**描繪情緒**

使用描繪情緒的形容詞

**指認意義**

辯證式情緒/反映出情緒訊號背後的需求與意義

**真實**

是真實感受到的、並非說話技巧

## 同理反映/涵容語 (個別晤談專業簡版)

### S-P-I-N公式

**指認S**  
Surface/互動中表面行為

- 當你每次在說/看到你在/當你表現出 ( S ) , 其實是有原因的/是可以理解的

**表達P**  
Primary/隱藏的真實感受

- 所以, 你真實沒說出來的感受是 ( P )

**解讀I**  
Inner/內在需求/情緒意義

- 這個 ( P ) , 真實想說的是 ( I )

**展現N**  
New/新的行為與知覺

- 每次你表現出 ( S ) , 其實是想表達出 ( P ) 與 ( I ) , 如果可能, 你會嘗試表現 ( N ) 嗎?

## 辯證式問句

- 以問句形式, 引導個案正向與負向的進行覺察, 促使以新的眼光來檢視互動中情緒經驗的意義, 以及所傳遞的依戀訊號。包括自己表達、與對方傳遞的情緒的情緒訊息。

### 定義情緒詞彙

你所說的生氣是什麼?

你猜, 他說傷心時, 是指什麼?

### 指認正負向訊息

若你感受到的害怕可以說話, 你猜他會想說什麼?

傷心若是一封電報, 他會想傳遞哪些意義?

這個生氣會有正向的意義嗎? 若有, 它想表達什麼?

### 指認對互動的影響

當你們在吵架時, 感到害怕, 這個害怕對你們的影響是什麼?

我好像看到, 面對他的拒絕, 你感覺到有些受傷, 這個受傷怎麼影響你?

## 橫斷資訊：重要關鍵事件

- 衝突、有壓力、特殊、明顯較強烈情緒的事件
- 晤談現場的互動



## 縱向資訊：依戀歷史

- 原生家庭依附關係
- 親密關係發展歷史

### • 追蹤/反映互動/關係問句

- 對象：互動中，誰是關鍵人物？
- 互動行為：你做了什麼？對方怎麼回應？接著你又如何回應？
- 刺激與知覺：對方提供了什麼關鍵刺激或行為，啟動個案的感受/想法/行為？而個案把該刺激知覺成什麼？
- 結束：這個互動怎麼結束？個案又做了什麼？
- 修復：他們如何修復這個衝突？

### 循環式問句 探問即是介入

輪流探問每個家人對事件、對彼此的感受、行為、想法、知覺



## 聚焦/摘要歷程性資訊

發展「同理式放大鏡/敏感器」的語言

### 摘要關鍵語句

- 個案說過的、強調的字詞
- 一直重複使用的

### 摘要語意

- 個案當下談話的重點與樣貌
- 整理與反映個案的困境

### 摘要互動

- 摘述個案在互動中的樣貌
- 整理與反映個案故事脈絡與問題之間的關連

### 技巧

- 隱喻/比喻、命名、形容詞、關鍵字...

## 探索創傷知情照料的嘗試：

試圖讓一個人可以更好好的活著

- 正念、放鬆
- 精油
- 運動
- 失眠認知行為治療
- 表達性藝術治療
- 遊戲與體驗-
- 攝影
- 料理
- 多元工具媒材運用
- 身體活動-瑜珈等
- 人際連結



33

## 探索身心資源 發展調節工具

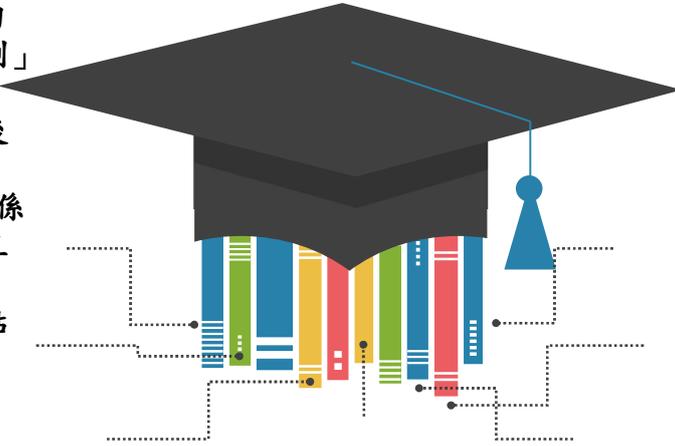


- 我的視覺資源（攝影、風景）
- 我的嗅覺資源（精油、飲食香味）
- 我的聽覺資源（歌曲、大自然聲音）
- 我的味覺資源（食物、咖啡）
- 我的觸覺資源（觸摸、推拿、喝東西）
- 我的律動資源（走路、逛街、擺動）
- 我的人際資源（朋友聊天、與孩子連結、家人）

34

# 你不可不知的超好用技術

學習「肯定」每一句  
話運用「同理的推測」  
延長話題  
相信每個行為的背後  
都有原因  
保護自己vs. 維護關係  
看到對方的改變並且  
整理描述予以回饋  
借用你的信任與觀點  
給對方



實務工作  
現場的看見  
與理解



當同事做出負向行為  
或是不來上班  
這些行為背後，他到底  
想要和我們說甚麼？

**01. 一個人錯誤行為背後所隱喻的涵意**

尋求關注與注意/掌控權力/呈現自我能力不足/報復

**02. 所有行為的背後，都帶著未被滿足的需求**

若你能看見過去未被滿足的需求時，你更是能夠  
發現原來同學的心其實是很柔軟的

**03. 一個人的錯誤行為，有時是在向我們發出求救訊號**

不斷循環負向的行為與態度，有時是同學產出一種叫做無  
能為力與習得無助的求救訊號

**04. 你是不是喜歡你自己？**

我都會主動在談話歷程中，去探問同學這一句話  
通常10個孩子有超過一大半會說不喜歡或是表達不滿意  
可以發現孩子的心其實很早就受傷了

主管與你自己也需  
要被支持著





在你範圍內，盡自己的份，你已經是夠好的了！



謝謝您！  
對不起！  
請原諒我！  
我愛你！